

*Monika Piszczatowska, 2 rok**Promotor – dr A. Żurawski**Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*

**Wstęp.** XXI wiek przyniósł wiele zmian, jeśli chodzi o rozwój technologii, zachowania społeczne, ale również problemy żywieniowe. Bardzo często, związane jest to ze składem żywności, ale także z jakością sprzedawanego pokarmu. Dzisiejsze czasy przyniosły trwale zabieganie o rozwój, o pracę, jak również o zdobywanie nowych rzeczy materialnych. Wiąże się to z niezwykle dużym pędem. Ludzie są bardzo zapracowani i tym samym bardzo zabiegani. Nie mają czasu na poświęcanie uwagi na to, co spożywają. Nie analizują składu kupowanej żywności, nie mają także czasu na aktywność fizyczną. Najczęściej jadają w barach szybkiej obsługi, nie zwracają uwagi, na to, co tak naprawdę jest podawane. Nikt tak naprawdę nie ma czasu na przygotowywanie zdrowych i pożywnych posiłków domowych. [4, s. 101].

Niezdrowa żywność, przepełniona chemią jest tak naprawdę, powszechnie dostępna. Niewielu ludzi sprawdza, jak bardzo to jedzenie jest kaloryczne, jak wiele posiada węglowodanów, czy tłuszczu. Warto zauważyć, że współczesna żywność nie posiada tak naprawdę żadnych substancji odżywczych, co w rezultacie prowadzi do rozwoju chorób, nie tylko u ludzi dorosłych, ale także u ich dzieci, które nie mają dobrego wzorca. Problem źle dobranych posiłków, jak również spędzanie czasu wolnego przed ekranem komputera, czy smartfona prowadzi do biernego trybu życia, a co za tym idzie do nadwagi i otyłości. [1, s. 15].

Coraz więcej młodych osób jest narażona na nadwagę i otyłość. Staje się to obecnie coraz większym problemem społecznym, a jego skala staje się coraz większa. Największy problem mają ludzie, pochodzący z krajów wysoko rozwiniętych, ale w dłuższej perspektywie i takie kraje, jak Polska, mogą mieć problem z otyłością, która jest dużo poważniejsza w skutkach, niż nadwaga. [2, s.44.].

**Celem** badań jest odpowiedź na zasadnicze pytania, które oddadzą sens zależności pomiędzy otyłością, a sprawnością fizyczną w opinii młodzieży, w wieku gimnazjalnym. Celem jest także chęć sprawdzenia, czy młodzież gimnazjalna wie, jaki jest związek przyczynowo – skutkowy otyłości, jak również czy badani orientują się, jakie poważne konsekwencje zdrowotne niesie ze sobą nadmiar kilogramów.

**Metody i narzędzia badawcze.** Badania zostały przeprowadzone za pomocą kwestionariusza w formie ankiety sporządzonej dla potrzeb niniejszej pracy.

Ankieta pozwoliła na zgromadzenie informacji, które były odpowiedzią na zapisane w kwestionariuszu pytania [3, s. 52].

Oprócz ankiety zastosowano metodę Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Test przeprowadzono na osobach w wieku gimnazjalnym. Test ten, składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.: – szybkość, – skoczność, – wytrzymałość, – siła dłoni, – siła rąk i barków, – zwinność, – siła mięśni brzucha, –gibkość.

**Podsumowanie i wnioski.** Powyższe badania pomogły w odpowiedzi na pytania, które stwierdzono, iż:

1. Otyłość wśród młodzieży gimnazjalnej opisywana jest jako problem z nadmierną wagą ciała, jak również problemami z poruszaniem się i wykonywaniem aktywności fizycznej.

2. Poziom sprawności fizycznej w badanej grupie jest ogólnie rzecz biorąc prawidłowa, gdyż jedna osoba osiągnęła ponad 600 punktów w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej, 9 osób zdobyło ponad 500 punktów i kolejne 9 osób zdobyło ponad 400 punktów.

3. Według badanych, otyłość ma znaczący wpływ na sprawność fizyczną.

4. Zdolności motoryczne są podzielone. Najlepiej wypadli chłopcy, we wszystkich niemal kategoriach. Jednakże jeśli chodzi wytrzymałość, rozumianą jako bieg na 50 metrów, bądź biegu 4x10 metrów z przenoszeniem klocków najwięcej punktów według tabeli MTSF osiągnęły dziewczęta; w pozostałych kategoriach siły nóg (skok w dal z miejsca), gibkości (skłon tułowia), jak również zwis na ugiętych rękach najwyższe wyniki przypadły chłopcom.

5. Sprawność fizyczna u badanej grupy znacznie się pogorszyła w ciągu czteromiesięcznej przerwy, w której skład wchodził również okres wakacyjny.

Szczególną uwagę należy zwrócić na motywację młodzieży, ale także na to, w jaki sposób są wychowywane. Wsparciem dla ich rozwoju i w dążeniach do osiągnięcia zamierzonych celów mogą być zajęcia z wychowania fizycznego. Najczęściej jest tak, że rodzic dla nastolatka nie stanowi już wzoru

godnego do naśladowania, ale nauczyciel w-fu może nim być. Może stać się mentorem, który przeprowadzi młodzież przez trudny okres dorastania, a także będzie doskonałym motywatorem.

Celem badań była odpowiedź na pytania, które oddały sens zależności pomiędzy otyłością a sprawnością fizyczną w opinii młodzieży w wieku gimnazjalnym. Celem było także sprawdzenie, czy młodzież gimnazjalna wie jaki jest związek przyczynowo – skutkowy otyłości, jak również czy badani są zorientowani, jak poważne konsekwencje zdrowotne niesie ze sobą nadmiar kilogramów.

Analizując wyniki badań, można stwierdzić, iż dowiedziono, że „otyłość ma negatywny wpływ na aktywność fizyczną”.

Badaniami potwierdzono również hipotezę, brzmiącą, iż: „postawa młodzieży wobec zdrowego odżywiania ma wpływ na motywację do aktywności fizycznej”. Większość respondentów odżywia się zdrowo i praktykuje aktywny tryb życia. Młodzież również opowiedziała się za wpływem rodziców na ich aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia, zatem potwierdzono hipotezy, które brzmią: „im wyższy poziom aktywności fizycznej rodziców, tym zależność motywacji do podejmowania sportu wśród młodzieży rośnie” i „dziecko wychowane w rodzinie aktywnej fizycznie będzie mniej podatne na nadwagę czy otyłość”.

### **Bibliografia**

1. Łuszczyńska A, Nadwaga i otyłość. Interwencje psychologiczne, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016, s. 15–16.
2. Owczarek S. (red.), Ruch w terapii otyłości, wyd. Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa 2009, s.44.
3. Pilch T., Zasady badań pedagogicznych, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1998, s. 52–55.
4. Radoszewska J., Problem otyłości w psychologii klinicznej, „Nowiny Psychologiczne”, Nr 3, Warszawa 2003, s. 101–111